

**Wahyu Eriwansa. 2018.***Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 10 Kabupaten Sinjai.*Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Bagaimana tingkat kesegaran jasmani terhadap keterampilan bermain sepakbola siswa putera kelas XI SMA Negeri 10 Sinjai. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putera kelas XI SMA Negeri 10 Sinjai. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang terdiri dari 5 item tes diantaranya lari 60 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*), baring duduk (*sit up*), loncat tegak (*vertical jump*), lari 1200 meter dan tes kemampuan sepakbola terdiri dari 3 tes yaitu sepak tahan bola (*passing and controlling*), menggiring bola (*dribbling*), dan menyundul bola (*heading*). Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa putera kelas XI SMA Negeri 10 Sinjai dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 15,83 dan Kemampuan bermain sepakbola siswa putera kelas XI SMA Negeri 10 Sinjai seimbang antara kategori baik dan kategori sedang dengan hasil rata-rata nilai 11,53 serta terdapat hubungan antara tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola siswa putera kelas XI SMA Negeri 10 Sinjai termasuk dalam kriteria rendah dengan  $r = 0,223$ .

## **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang

dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Kenyataan di lapangan dalam masa transisi perubahan kurikulum dari 2008 menjadi kurikulum 2013 yang sebelumnya pendidikan jasmani dan kesehatan dengan alokasi waktu 2 jam per minggu 40 menit, sekarang pendidikan jasmani dengan alokasi waktu 3 jam per minggu 40 menit, masih banyak kendala dalam menerapkan kurikulum tersebut. Hal ini disebabkan karena belum ada sosialisasi secara menyeluruh di jajaran pendidikan sehingga masih banyak perbedaan penafsiran tentang pendidikan jasmani utamanya dalam pembagian waktu jam pelajaran.

Pada hakekatnya kesegaran jasmani berhubungan dengan komponen-komponen tubuh manusia dan merupakan dasar kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Seseorang sangat membutuhkan pertumbuhan fisik yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Namun untuk memelihara pertumbuhan fisik dan menjaga kesegaran jasmani, tidak hanya dengan melakukan olahraga yang terprogram dan terencana dengan baik, tetapi harus juga ditunjang dengan makanan yang bergizi, lingkungan yang sehat dan tidak tercemar.

Tingkat kesegaran jasmani di SMA Negeri 10 Sinjai masih tergolong rendah, itu dikarenakan jumlah siswa yang di sekolah tersebut relatif banyak dan tidak sebanding dengan jumlah guru penjas dan sarana olahraga yang dimiliki, sehingga dalam proses pembelajaran penjas cenderung berjalan seadanya. Dampaknya adalah pembelajaran penjas siswa juga

mengalami penurunan, terutama pada olahraga permainan yang memerlukan waktu panjang seperti permainan sepakbola.

Di sekolah, cabang olahraga sepakbola merupakan hal yang tidak asing lagi apalagi sekolah di daerah perkotaan ataupun di pedesaan. Menurut kenyataan yang ditemukan bahwa cabang olahraga sepakbola sangat menjamur sehingga setiap waktu luang siswa selalu menempatkan diri untuk bermain. Hal ini dapat dijadikan sebagai momen untuk dapat memperoleh bibit yang berbakat.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepakbola. Bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umumnya muda dapat di temukan di sekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Berbagai macam tujuan masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga khususnya sepakbola antara lain: a) olahraga untuk mencapai prestasi, b) olahraga untuk kesehatan, c) olahraga untuk kebugaran, dan d) olahraga untuk rekreasi.

Dalam peningkatan kecakapan permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. Keterampilan dasar harus betul-betul dikuasai dan dipelajari lebih awal untuk mengembangkan mutu permainan yang merupakan salah satu faktor yang menentukan menang atau kalahnya kesebelasan dalam suatu pertandingan.

Untuk meningkatkan prestasi sepakbola, banyak faktor yang perlu diperhatikan seperti sarana prasarana, pelatih yang berkualitas, pemain yang berbakat dan kompetisi yang teratur

serta harus didukung oleh ilmu dan teknologi yang memadai. Faktor yang penting dalam pencapaian prestasi sepakbola adalah fisik dan penguasaan keterampilan dasar yang dimiliki oleh pemain itu sendiri, sehingga pandai bermain sepakbola.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian sepakbola diantaranya ialah faktor fisik dan keterampilan gerak dasar permainan sepakbola para pemainnya. Oleh karena itu, seorang pemain yang tidak memiliki fisik dan keterampilan gerak dasar sepakbola yang baik tidak mungkin akan mendasi pemain yang baik dan mungkin sulit mencapai prestasi maksimal.

Melakukan latihan fisik dan keterampilan gerak dasar yang teratur yang sebaiknya di mulai sejak dini. Untuk melakukan kondisi fisik biasanya pelatih memberikan latihan yang di dalamnya mengandung beberapa aspek yang berhubungan dengan kondisi fisik yang terdiri dari latihan kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Sedangkan untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar ,biasanya akan dilakukan *driil* mengenai cara menendang (*kicking*), mengumpang (*passing*), menghentikan bola (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*) dan lainnya. Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi tiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan gerak dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang diberikan berhasil atau tidak dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya.

SMA Negeri 10 Sinjai berada di Kecamatan Sinjai Timur Kabupaten Sinjai, adalah sekolah menengah atas yang terletak di Kecamatan dengan cuaca yang cukup panas, jarak sekolah dan tempat tinggal siswa begitu jauh namun siswa berangkat ke sekolah dengan naik

kendaraan dan sebagian lagi berjalan kaki. Berdasarkan survey rata-rata siswa yang bersekolah di sekolah tersebut orang tuanya adalah pegawai negeri sipil, pedagang, dan petani yang pendapatan ekonominya menengah ke bawah dan ada pula yang menengah ke atas. Tetapi orang tua siswa yang rata-rata petani tetap semangat untuk menyekolahkan anaknya sangat baik.

Dilain pihak, dalam proses belajar mengajar olahraga disekolah, alokasi waktunya sangat minim sementara alat dan fasilitas belum memadai seperti lapangan yang sempit dan kurang rata, sarana yang masih kurang, untungnya sekolah tersebut jumlah siswa dalam satu kelas masih dalam keadaan normal yaitu antara 22-25 orang, akan tetapi, jika dua kelas bersamaan jam olahraganya yang dilaksanakan di lapangan sempit dan sarana prasarannya yang masih kurang memadai. Maka dari itu, siswa harus keluar dari lingkungan sekolah ke lapangan sepakbola yang ada disekitar sekolah tersebut, sementara jam yang ditentukan hanya dua ( 2) jam untuk mata pelajaran penjaskes.

Berdasarkan pembahasan singkat tentang kesegaran jasmani dan kemampuan bermain sepakbola, Apakah mungkin kesegaran jasmani siswa dapat ditingkatkan ketika anak harus pula mencapai tujuan pembelajaran yang lain. Bertitik tolak dari hasil tersebut di atas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul“ Survei Tingkat Kesegaran Jasmani terhadap kemampuan bermain sepakbola Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 10 Sinjai”.